

함께하는 마음 | 길에서 찾은 건강, 길에서 만난 미각

솔향기에 몸을 씻고 산사에서 마음을 닦는다

충북 보은 속리산 법주사 '오리숲길' 과 '산채약초비빔밥'

오리숲길 소나무가 하늘을 가렸다. 상쾌한 솔향기에 온몸이 싱그러워진다. 걷다가 만난 황톳길을 맨발로 걷는다. 오리숲길 중간에 있는 일주문을 지나 자연관찰로로 접어든다. 그 길에 조릿대와 생강나무, 전나무, 신갈나무, 소나무 등이 뽀뽀하게 들어섰다. 흙길이 부드럽다. 법주사에서 마음을 씻어내고 되돌아 나오는 길, 속리산 자락에서 나는 산나물 산약초로 만든 비빔밥으로 푹푹한 봄 맛을 느껴 볼 일이다. 글 사진 정태동(여행 칼럼니스트)

오랜만에 말티재를 넘는다. 지금은 터널이 뚫려 말티재를 넘지 않아도 속리산 법주사에 도착할 수 있지만 구불거리는 산길을 힘겹게 넘었던 옛날 기억이나 일부러 이 고갯길을 선택했다. 길은 예나 지금이나 변하지 않았다. 말티재는 고려 태조 왕건이 법주사를 찾아가는 길에 닦은 길이다. 이후 조선 세조가 법주사를 찾아갈 때 길에 얽은 돌을 깔았다는 이야기가 전해진다. 말티재를 넘어서 조금만 더 가면 도로 왼쪽에 오래된 소나무 한 그루가 서 있다. 정이품송이다. 세조가 말티재를 넘어 법주사로 가는 길에 가지가 늘어진 소나무 때문에 연(임금이 타는 가마)이 지나가지 못할 것 같아 '소나무 가지에 연(임금이 타는 가마) 걸린다'고 말하자 나무가 스스로 가지를 올려 지나갈 수 있었다. 이를 기이하게 여긴 세조는 그 나무에 지금의 장관급인 정2품의 품계를 내렸다는 이야기가 전해진다. 정이품송은 수령이 약 800여년이며 천연기념물 103호로 지정됐다.

2km '오리숲길' 소나무 그늘을 걷다

정이품송의 기품을 느끼고 속리산 법주사로 향했다. 사내리 상가지역 주차장에 차를 세우고 걷기 시작했다. 속리산버스정류장에서 이어지는 이면도로(큰길 뒷길)를 따라 걷는다. 상가를 벗어나면서 잔디밭과 소나무 숲길이나온다. 속리산 법주사 '오리숲길'이 이곳에서 시작되는 것이다. 평지를 걷기 때문에 힘이 들지 않는다.

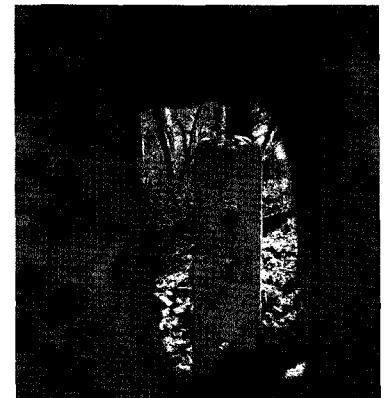
'오리숲길'이라는 이름은 사내리 상가거리부터 법주사까지의 거리가 10리(4km)의 반인 2km 정도 되기 때문에 붙은 이름이다. 그 길에 소나무가 뺨뺨하다. 숲길 옆에 황톳길을 만들었다. 황톳길을 걸으면 노화를 방지하고 만성피로나 성인병 예방 등에도 좋다는 내용의 알림판이 발길을 유혹한다. 황톳길은 그래서 맨발로 걸어야 한다. 솔 향의 싱그러움과 함께 황톳길을 걸으며 푹푹한 봄을 온몸으로 느낀다. 오리숲길을 반쯤 걸었을 무렵 법주사의 일주문이 여행자를 반긴다. 일주문 앞 기상 높은 소나무 한 그루가 눈길을 끈다. 일주문을 지나 '자연관찰로'로 접어들었다. 소나무, 전나무, 잣나무, 생강나무, 고로쇠나무, 참나무 조릿대 등 수 많은 종류의 나무가 뺨뺨하게 들어섰다. 숲길 옆 계곡물소리를 들으며 부드러운 흙을 밟으며 걸으니 마음이 평화롭다.

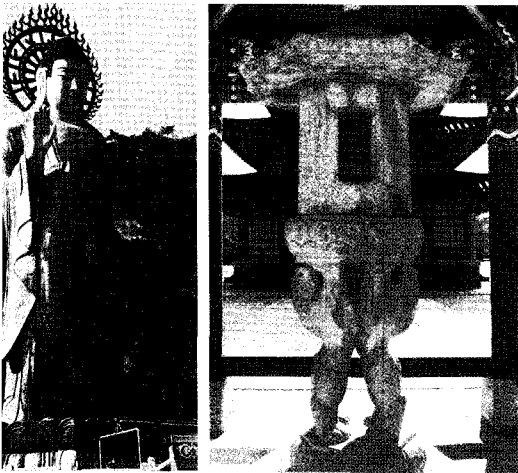
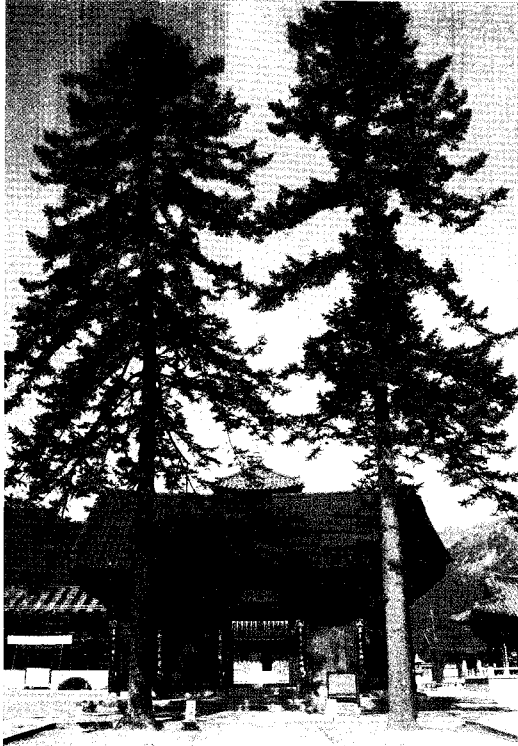
자연관찰로를 벗어나면 하늘을 가린 키 큰 소나무숲길로 이어진다. 솔 향으로 온 몸을 씻어내는 느낌이다. 그렇게 걸어도 도착한 법주사는 솔숲과는 또 다른 세상이었다.

사명대사가 중창한 1500년 역사의 법주사

숲길 끝에 절로 들어가는 작은 다리가 있다. 그 아래로 흐르는 푸른빛 시냇물이 정도의 세계로 들어가는 사람들의 마음을 씻어주는 것 같다.

법주사는 553년 의신 스님에 의해 세워졌으니 그 역사가 1500년 가까이 된다. 이후 776년에 진표스님과 영심 스님이 중창을 했다. 60여동 70여 개의 암자를 거느렸던 큰 절이었는데 임진왜란 때 거의 모든 건물이 불타 없어졌다. 전쟁이 끝나고 승병을 이끌던 사명대사와 벽암 스님 등에 의해 다시 절이 지어졌고 그 이후 약간의 증개축을 거쳐 지금에





이르고 있다.

범주사는 불법의 은혜가 큰 절이라고 여겨 고려 시조 왕건은 물론 고려의 공민왕, 조선의 세조 등 여러 임금이 찾았던 절이다. 절이 가장 번성했을 때는 절에 머무르는 스님만 3천 명이 넘었다고 전해진다. 이를 증명이라도 하듯 정내에 높이 120cm, 지름 270cm, 두께 10cm의 대형 솔이 놓여 있다. '철학' 이라고 하는 이 무쇠 솔은 수천 명이 먹을 국을 끓일 수 있는 크기다. 철학 옆에는 당간지주가 하늘을 찌를 듯 서 있다. 1006년(고려 목종 7년)에 세워진 당간지주는 조선 말 대원군이 당백전(當百錢)을 만들기 위해 전국의 금속물을 징발하는 과정에서 사라졌다. 이후 1910년경 22m 높이의 철당간을 다시 세운 것이다. 절 마당 왼쪽에는 청동미륵대불이 서 있다. 776년 진표율사가 절을 중창하면서 '금동미륵대불'을 처음 세웠는데 조선 말 대원군 때 물수 되었다가 1964년 시멘트로 불상을 만들어 세웠으나 붕괴 위험이 있자 1990년 청동대불을 만들어 다시 세웠으며 2000년에 들어서 처음 세웠던 금동미륵대불의 제 모습을 찾아주고자 80kg의 금을 입혔다.

청동미륵대불 앞에는 범주사를 상징하는 팔상전이 있다. 우리나라에 남아 있는 유일한 5층 목조탑이다. 벽면에 부처의 일생을 여덟 장면으로 나뉘어 그린 팔상도(八相圖)가 있어 '팔상전'이라는 이름이 붙었다. 범주사에는 이 밖에도 국보 5호로 지정된 '쌍사자석등', 보물 15호 '사천왕석등', 보물 915호 '대웅보전' 등 꼭 봐야 할 것들이 많다. 특히 6m 높이의 거대한 바위에 새겨진 마애여래의상은 꼭 봐야 한다. 보물 제216호로 지정된 이 불상은 미륵불로 추정하고 있는데, 이는 범주사에 이어져 오는 미륵신앙과 관계있는 것이다.

푸르른 자연 속리산의 봄 맛에 취하다

범주사 곳곳에 남아 있는 옛 절의 흔적 앞에서 마음을 닦고 돌아 나오는 길, 다시 오리숲길을 걸어 사내리 마을로 나왔다. 봄의 기운을 머금은 산나물들의 향연이 속리산 자락 마을에 펼쳐진다. 속리산 산채비빔밥의 역사는 30년이 넘는다. 30여년 세월이 지나는 동안 주인이 바뀌어 이른바 '원조집'의 의미는 사라졌지만 옛 주인이 그대로 운영하는 집이 몇 집 남아 있다. 그들이 옛 기억을 털어놓았다. 80년대 중반까지 열 집 남짓 되던 식당거리가 지금의 모습을 갖추기 시작한 것은 90년대에 들어서다. 기념품 판매점들이 식당으로 전업했던 것이다. 93년에 기념품판매점을 사서 식당으로 업종을 바꾼 집이 있다. 그 집은 약초산채비빔밥과 약초산채정식으로 특허까지 받았다. 비빔밥에 인삼, 마, 능이버섯, 호두, 잣, 밤, 두릅, 애기꽃마래기 등은 물론 당귀까지 넣는다. 보통 스물 한두 개 정도의 재료가 들어가고 나물이 많이 나는 봄에는 몇 가지가 더 들어간다. 말티재에 우마차 길만 있던 시절 아버지 손잡고 약초며 나물을 캐던 기억을 되살려 주인이 줌마가 개발한 것이다.

다른 식당의 산채비빔밥에도 보통 열두 가지 나물이 들어간다. 봄이면 여기에 두세

개나물이 추가 된다. 도라지, 무생채, 고사리, 숙주 등 도시의 식당 비빔밥에서도 흔히 볼 수 있는 재료도 있는가 하면, 산취, 참나물, 뽕잎, 다래순, 가지버섯, 목이버섯, 애꽃버섯, 훔잎나물 등 흔하지 않은 재료들도 있다. 이것이 속리산 산채비빔밥 맛과 향을 결정하는 것이다. 들어가는 재료는 식당마다 비슷비슷하지만 그 맛이 다른 건 집마다 직접 담그는 장맛이 다르기 때문이다. 옥상 장독대 70년 된 향아리에서 3년 동안 숙성된 질박한 장맛에 파릇한 봄의 향기가 더해진, 자연이 준 선물 봄의 밥상 한 번 받아볼 만하다.



여행정보(가는길)

◎자가용

1. 경부 또는 중부고속도로 청원JC에서 청원-상주 고속도로를 타고 가다가 속리산C로 나온다. 장안삼거리에서 우회전-터널 지나 좌회전-갈목고개-갈목삼거리 우회전-속리산법주사

2. 경부 또는 중부고속도로 청원JC에서 청원-상주 고속도로를 타고 가다가 보은C에서 빠진다. 틀게이트나와 좌회전 한 뒤 보은읍내를 거쳐 이평교사거리에서 우회전 한 뒤 누청삼거리 우회전하면 말티재의 수려한 자연풍광을 느긋하게 즐기며 속리산에 도착할 수 있고(우회전 뒤 통일탑삼거리에서 좌회전 후 말티재 넘어 직진), 누청삼거리에서 좌회전 하면 터널을 지나 속리산에 도착한다(터널 지나 중판삼거리에서 우회전 후 상판삼거리에서 좌회전 후 직진).

◎대중교통

서울 강남고속버스터미널 호남선(센트럴시티), 동서울, 남서울터미널 등에서 속리산까지 가는 버스가 있다.(버스가 많지 않으니 시간 확인) 외 아니면 일단 청주까지 간 뒤 청주시외버스터미널에서 속리산가는 버스를 타는 방법도 있다. 청주에서 속리산가는 버스는 많다.



'약초산채비빔밥'에 들어가는 재료의 효능

속리산 사내리 상가단지 한 식당에서 파는 '약초산채비빔밥'에는 약초와 산나물, 버섯, 견과류 등이 십여 가지의 재료가 들어간다.

그중 **인삼**은 오장을 보호하고 정신을 안정시키며 인체의 면역력을 증강시킨다고 알려졌다.

마는 칼륨, 철분, 비타민, 아미노산 등이 많은 것으로 알려졌으며 위장장애와 장과 관련된 쪽에 효능이 있다고 전해진다. **능이버섯**은 버섯 중 으뜸으로 치는 데 혈중 콜레스테롤을 저하시키고 항산화작용과 항암작용을 돕는다고 전해지고 있으며 육류를 먹고 채했을 때 소화를 돕는다고 알려졌다. **팥**은 인체의 면역력을 증강시키며 노화예방에도 좋다고 알려졌다. 불포화지방산이 많아 혈관 및 심장질환 예방에 좋고 리놀렌산 함량이 높아 영양적으로도 좋다는 것이다.

견과류의 불포화지방산은 심혈관질환에 좋고 뇌세포를 성장시켜 두뇌 발달에 좋다고 알려졌으며 천연 토코페롤은 피부미용에 효과가 있다고 전해진다. 특히 **호두**는 비타민B1과 단백질이 많아 피부와 머리카락을 건강하게 해준다. 또 뇌의 활동을 활발하게 하고 노화를 막는 비타민E도 풍부하다. 칼슘, 레시틴은 불면증 스트레스를 줄이는 데 효능이 있는 것으로 알려졌다.

잣은 비타민과 유기염류가 많아 피를 맑게하고 혈압을 내려준다. 인 등 무기염류도 많아 뼈를 튼튼하게 해준다고 알려졌으며 철분도 많이 들어 있어 빈혈에 좋으며 머리카락을 기라앉히는 데도 효과가 있다고 전해진다. **당귀**는 혈액순환을 좋게 하고 피부미용과 빈혈, 허약한 신체에 도움을 주며 **두릅**은 혈압과 당뇨 등에 좋고 피로회복에도 도움을 준다는 설이 있다.

